

【中学校用】

令和8年 10月 給食献立表

学校名

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名							
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる		調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 きのこ	穀類・いも類	油脂類		
木	牛乳	牛乳							756
	ごはん					米			33.7
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱, もやし, たけのこ, 生姜, にんにく	米粉	油, ごま油	酒, オイスターソース, 醤油, こしょう	19.0
	豆腐とチンゲン菜のスープ	鶏肉, 豆腐		チンゲンサイ, 人参	きくらげ, 玉葱	パン粉, でん粉, 砂糖		ガラスープ, 酒, 塩, 醤油, こしょう	401
	丸かじりりんご	湊中・佐志中・高峰中・肥前中・海青中			りんご				
金	牛乳	牛乳							737
	ごはん					米			26.4
	ほき天玉揚げ	ホキ	青さ			天玉, 小麦粉, でん粉	油	塩	23.4
	和風サラダ	鶏ささみ		人参	キャベツ, きゅうり, セロリ		すりごま, ごま油	酢, 醤油	294
	もち麦入りスープ	ウインナー		人参, パセリ	玉葱, しめじ, 大根	もち麦		ガラスープ, 塩, 醤油, こしょう	
月	牛乳	牛乳							692
	ごはん					米			28.4
	つくね	鶏肉			玉葱, 蓮根, 生姜	パン粉, でん粉, 砂糖	ラード, 油	塩, 醤油	18.4
	野菜の海苔酢和え	ハム	きざみのり	小松菜, 人参	キャベツ	三温糖		醤油, 酢	403
	魚そうめんのすまし汁	豆腐, 魚そうめん	わかめ	葱	えのき			だし汁, 酒, 塩, 醤油	
火	牛乳	牛乳							766
	ごはん					米			32.5
	かしわご飯の具	鶏肉			ごぼう, 生姜	三温糖	油	酒, 塩, 醤油, 醤油, みりん	22.0
	かみかみサラダ	さきいか		人参	きゅうり, 切干大根	三温糖	すりごま, ごま油	酢, 醤油	316
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, 葱	大根, こんにゃく, 椎茸	里芋	油	だし汁, 酒	
水	牛乳	牛乳							683
	ごはん					米			34.0
	鯖の塩焼き	さば						酒, 塩	18.7
	切干大根の炒め物	豚肉		人参, いんげん	切干大根, 生姜, こんにゃく	三温糖	油	酒, 醤油, 醤油	295
	もずくのスープ	鶏肉	もずく	人参, 葱	玉葱			ガラスープ, 酒, 塩, 醤油, こしょう	
木	牛乳	牛乳							741
	ごはん					米			33.3
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱, 生姜		油	酒, プチドリップ, 醤油, みりん	19.3
	もやしの三色和え	蒲鉾		小松菜	もやし		ごま油	醤油	385
	根菜ごま汁	豆腐, 味噌		人参, 根深ねぎ	大根, ごぼう, 椎茸	じゃがいも	ねりごま	だし汁	
金	牛乳	牛乳							827
	ごはん					米			30.9
	鰯の更紗揚げ	鰯			にんにく, 生姜	でん粉, 米粉	油	酒, みりん, カレー粉, ウスターソース	24.2
	スパゲティサラダ			人参	きゅうり, とうもろこし	スパゲティ	イタリアンドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	塩, こしょう	300
	中華スープ	ロースハム		人参, 葱	たけのこ, 玉葱, きくらげ			ガラスープ, 酒, 塩, 醤油, こしょう	
火	牛乳	牛乳							830
	ごはん					米			29.5
	あじナゲット	アジ, 魚肉すり身			玉葱	でん粉, 砂糖, 小麦粉	油	塩, 醤油	30.5
	筑前煮	鶏肉		人参	れんこん, ごぼう, こんにゃく, 椎茸	里芋, 三温糖	油	酒, 醤油, みりん, だし汁	321
	かきたま汁	豆腐, 卵		葱	玉葱, えのき	でん粉		だし汁, 酒, 塩, 醤油	
水	牛乳	牛乳							865
	ごはん					米			27.8
	ハヤシライス	豚肉, 金時豆・大福豆・大豆		人参, グリンピース, トマト	にんにく, 生姜, 玉葱, マッシュルーム		油	ガラスープ, ワイン, ハヤシレーク, デミグラスソース, トマトケチャップ, ウスターソース	27.8
	春菊のツナマヨ和え	まぐろ油漬け		しゅんぎく, 人参	れんこん, きゅうり, レモン		ノンエッグマヨネーズ	醤油	295
	丸かじりりんご	第一中・第五中			りんご				
15	牛乳	牛乳							770
	ごはん					米			34.4
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく, レモン			酒, 塩, こしょう	21.0

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名							
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる		調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 きのこ	穀類・いも類	油脂類		
16 金	牛乳	牛乳							
	揚げパン					コッペパン, 三温糖	油, 純ココア		29.7
	ボイルウインナー	ウインナー							44.9
	オーロラサラダ			パプリカ	キャベツ, きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ	トマトケチャップ, こしょう	282
	カレースープ	豚肉		カボチャ, 人参, グリンピース	にんにく, 玉葱, とうもろこし		油	ガラスープ, カレールー, 塩, ウスターソース	
19 月	牛乳	牛乳							745
	ごはん					米			27.2
	肉団子の甘酢あん	鶏肉			玉葱	パン粉, 砂糖, でん粉	油	醤油, 酢, ケチャップ	19.8
	きんぴられんこん	竹輪		人参	れんこん, こんにゃく	三温糖, でん粉	油	酒, 醤油, みりん	415
	豆乳ごまみそスープ	豚肉, 米みそ, 豆乳		人参, 小松菜	にんにく, 玉葱, もやし, きくらげ	春雨	油, ねりごま, すりごま	酒, 豆板醤, 酒, 塩, こしょう, 醤油, がらスープチキン	
20 火	牛乳	牛乳							728
	ごはん					米			29.5
	赤魚の竜田揚げ	赤魚			生姜	米粉, でん粉	油	酒, 醤油, みりん	20.8
	韓国風サラダ	鶏ささみ	わかめ		もやし, きゅうり, とうもろこし		韓国ナムルド レッシング		268
	大根とウインナーのスープ	ウインナー		人参	大根, 玉葱, しめじ, セロリ	じゃがいも		ガラスープ, ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	
21 水	牛乳	牛乳							803
	ごはん					米			32.0
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉葱	三温糖	油	ワイン, 醤油, トマトケチャップ, ウスターソース	28.8
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			レモン, キャベツ, きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ	醤油, こしょう	281
	玉ねぎと茄子の味噌汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	根深ねぎ	なす, 玉葱		油	だし汁, 酒	
22 木	牛乳		牛乳						849
	ごはん					米			30.3
	南瓜とさつま芋のコロッケ	豚肉, 豆乳		南瓜, ほうれん草, 人参	玉葱	じゃが芋, さつま芋, 砂糖, パン粉, でん粉	油	ワイン, 塩, こしょう	24.2
	梅おかか和え	かつおぶし		ほうれん草, 人参	もやし, とうもろこし	三温糖		ねり梅, 醤油	413
	肉うどん	牛肉		根深ねぎ	ごぼう	うどん, 三温糖	油	だし汁, 酒, 醤油, みりん, 塩	
23 金	牛乳	牛乳							774
	ごはん					米			27.5
	チキンカレー	鶏肉, 大豆		人参	玉葱, にんにく, 生姜, りんご	じゃがいも	油	ガラスープ, 酒, カレールー, デミグラスソース, トマトケチャップ, チャツネ, ウスターソース, トンカツソース	22.3
	ごぼうのサラダ			パプリカ	ごぼう, きゅうり		ごまドレッシング	醤油, こしょう	290
26 月	牛乳	牛乳							722
	ごはん					米			35.5
	ホイコーロー	豚肉, 赤だし味噌		ピーマン	生姜, にんにく, キャベツ, たけのこ	三温糖	ごま油	酒, プチドリップ, 甜面醤, 醤油, 豆板醤	17.8
	ワンタンスープ	ロースハム		人参, チンゲンサイ	玉葱, きくらげ	ワンタン		ガラスープ, 酒, 塩, 醤油, こしょう	289
27 火	牛乳	牛乳							882
	ごはん					米			29.1
	唐津バーグ	牛肉, 豚肉, 卵			玉葱	パン粉		ケチャップ, 塩, こしょう, ナツメグ	37.1
	ポテトサラダ			人参, レモン	きゅうり, とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	こしょう	266
	薄揚げとなめこの味噌汁	油揚げ, 味噌	わかめ	葱	なめこ, 玉葱			だし汁	
28 水	牛乳	牛乳							672
	ごはん					米			31.3
	魚のみそマヨ焼き	赤魚, 米みそ				三温糖	ノンエッグ マヨネーズ	塩, こしょう, 酒	16.9
	浦上そばろ	豚肉, さつま揚げ		人参	ごぼう, 糸こんにゃく, もやし	三温糖	油	醤油, 酒, みりん, だし汁	370
	豆腐のすまし汁	豆腐, かまぼこ	わかめ	葱	玉葱, えのき			だし汁, 酒, 塩, 醤油	
29 木	牛乳	牛乳							778
	ごはん					米			34.4
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉			にんにく			酒, 塩こうじ, こしょう	23.3
	たたききゅうり				きゅうり, 生姜	三温糖	ごま油	塩, 酢, 醤油, 豆板醤	293
	だご汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, 葱	ごぼう, 大根, こんにゃく, 椎茸	すいとん	油	だし汁, 酒	

【中学校用】

令和8年 10月 給食献立表

学校名

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは,週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名							
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる		調味料等	エネルギー たんばく質 脂質 カルシウム
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 きのこ	穀類・いも類	油脂類		
30 金	牛乳	牛乳							693
	ミルクパン					ミルクパン			35.2
	モウカザメのクリスピー揚げ	モウカザメ				でん粉	油	唐揚げ粉, 塩	21.5
	海藻サラダ		わかめ, 茎わかめ, と さかのり, ふのり, 昆 布		キャベツ, きゅうり		和風ドレッシング	青じそドレッシング	321
	ABC野菜スープ	鶏肉		人参	玉葱, セロリ, にんにく	マカロニ, さつまい も	オリーブ油	ガラスープ, ワイン, ローレ ル, コンソメ, 塩, こしょう	